Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

aha!magazin

Dossier thématique allergies et peau

Réaction aux cosmétiques: quand la peau se rebelle
Page 8

Urticaire – un sujet marginal au centre de l'attention
Page 26

Conseils pour des vacances d'été sans soucis

Page 22

Allergie ou intolérance?

Faites attention au label allergie suisse!

Le label allergie suisse est un label de qualité qui garantit que les produits et services certifiés sont adaptés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Ceux-ci reçevront une assurance de la sécurité et de l'information. Les produits sont également testés et certifiés de façon indépendante. Ils sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Pour plus d'information: **www.service-allergie-suisse.ch**

SERVICE ALLERGIE SUISSE

Service Allergie Suisse – l' agence indépendante de certification pour le label allergie suisse

raccomandato da • empfohlen durch • recommandé par • aha • SERVICE ALLERGIE

ALLERGIES: LA PEAU DANS LE RÔLE PRINCIPAL.

Chère lectrice, cher lecteur,

Les allergies continuent à progresser. Selon les chercheurs, les moteurs de cette avancée sont notamment la pollution de l'environnement, l'alimentation, le logement et nos rapports à l'hygiène – en d'autres termes, finalement, notre mode de vie occidental moderne. Certains de ces facteurs sont difficiles à saisir et nous ne pouvons exercer qu'une influence indirecte sur eux. Mais nous pouvons en contrôler d'autres. Pour y parvenir, nous devons d'abord connaître les possibilités dont nous disposons. C'est pourquoi la présente édition du aha!magazine est consacrée à un organe qui joue un rôle central dans le domaine des allergies: la peau.

Les formes d'allergie susceptibles d'apparaître à cette frontière entre notre organisme et notre environnement sont nombreuses. La peau est par ailleurs le point de départ de ce que l'on appelle la «carrière allergique»: les nourrissons et les enfants qui souffrent déjà de névrodermite peuvent développer ultérieurement d'autres allergies. C'est pourquoi les causes des allergies cutanées, mais aussi leur guérison sont des sujets qui occupent de manière intensive la recherche fondamentale, car il reste beaucoup à apprendre sur les allergies en général.

Toutefois, les allergies cutanées ne sont pas seulement un problème de santé. Elles représentent aussi un poids au niveau social. Un individu dont la peau n'est pas conforme à l'idéal de beauté général est souvent perçu comme une personne malade. Un axe central de la recherche thérapeutique est donc la lutte contre les causes ou même seulement contre les symptômes des allergies cutanées.

Mais assez pour cette introduction! Je vous laisse parcourir les pages suivantes pour découvrir des choses étonnantes, des informations passionnantes et des conseils pratiques autour du thème fascinant de la peau.

Dr Georg Schäppi
Directeur d'aha! Centre d'Allergie Suisse

Pour allier plaisir et bien-être.

Vous souffrez d'une intolérance alimentaire? Régalez-vous sans craindre les effets secondaires avec les quelque 70 produits sans lactose et sans gluten Coop Free From et Schär! Ils vous attendent dans tous les grands supermarchés Coop et sur **www.coopathome.ch**

Et pour être toujours au courant des nouveautés Free From, abonnez-vous à la newsletter «Alimentation» sur **www.coop.ch/freefrom**

freefrom

coop
Pour moi et pour toi.

ldprod (Fotolia.com)

SOMMAIRE

03 ▶ Editorial

06 ▶ La peau – l'organe des superlatifs

08 ▶ Lorsque la peau réagit aux cosmétiques

11 ▶ Plaisir au jardin, même avec des allergies

15 ▶ Une piqûre d'insecte – que faire? Recommandations et conseils

19 ▶ Mythe des allergies au soleil

22 ▶ Pharmacie de voyage: des vacances bien préparées

24 ▶ Voyager avec des allergies. L'équipe aha!infoline vous renseigne.

26 ▶ Zoom sur l'urticaire: formes, causes, pronostics

29 ▶ Visite au camp d'enfants aha! à Crans-Montana

33 ▶ Stigmatisation en cas d'anomalies cutanées. Un expert réagit à des mots clés.

34 ▶ Formations, cours, ateliers destinés aux personnes touchées et aux professionnels

36 ▶ Vivre avec des allergies. Une maman raconte.

Impressum
Éditrice et rédaction: aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20, Postfach 1, 3014 Bern
Conception et réalisation: ZB Werbung AG, Bern
Photo couverture: Eléonore H (Fotolia.com)
Impression: Jordi AG, Belp
Date de parution: mars 2015
Tirage: 13000 exemplaires

ClimatePartner°
Notre impression est neutre en carbone

FSC www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C002982

L'ORGANE DES SUPERLATIFS.

Avec 110 milliards de cellules, dont 2 milliards de cellules pigmentaires, 2 millions de glandes sudoripares et 350 000 glandes sébacées, la peau est un véritable chef-d'œuvre de la nature. Notre enveloppe corporelle est non seulement notre plus grand organe, mais aussi celui dont les fonctions sont les plus variées, avec une importance physiologique, sociale et émotionnelle souvent sous-estimée.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: MÀD

La peau accomplit chaque jour des prouesses: elle nous protège du vent, du froid, du soleil, des substances nocives et d'agents pathogènes. Et selon notre idéal de beauté, elle devrait être aussi toujours impeccable et lisse. Pour de nombreuses personnes, la réalité est cependant toute autre: la peau est rouge, pèle et démange. Pour comprendre les causes de ces troubles, il faut d'abord savoir ce qui compose notre peau.

TRAVAIL EN ÉQUIPES

La peau est une enveloppe fermée qui se compose de différentes couches: l'épiderme, le derme et l'hypoderme. En tant que frontière entre le corps et le monde extérieur, l'épiderme est une couche non vascularisée qui se renouvelle en 30 jours. Le derme, situé sous l'épiderme, permet d'approvisionner et d'ancrer l'épiderme et apporte élasticité et extensibilité à la peau. Le derme et l'hypoderme sont traversés de vaisseaux sanguins et lymphatiques, de fibres nerveuses et de récepteurs pour la perception de la chaleur et le toucher. Avec ses cellules graisseuses, l'hypoderme a avant tout une fonction d'isolation du froid et de capitonnage. C'est aussi là que se situent les glandes sudoripares.

EN FORMATION

La peau ne possède pas sa structure définitive dès la naissance. Les bébés ont une peau quatre à cinq fois plus fine que celle des adultes, sans couche cornée protectrice. Cette dernière ne se forme que par des interactions avec l'environnement et arrive à maturité à l'âge de quatre ans. C'est pourquoi la peau des bébés et des enfants est si sensible aux influences extérieures. A partir de quatre ans, la peau commence doucement à se transformer en une peau d'adulte pour avoir à environ 12 ans les mêmes fonction et structure que celle-ci. Avec la puberté, elle est soumise à de nouveaux défis: l'hyperactivité des glandes sébacées liée aux hormones bouche les pores de la peau. Les tissus environnants peuvent s'inflammer. De plus, la peau est plutôt mal irriguée, ce qui la rend également plus fragile.

DES TALENTS MULTIPLES

La peau assume de multiples fonctions pour notre organisme. Elle excrète de la transpiration, du sébum, des sels et différentes substances produites lors du métabolisme. A l'inverse, elle peut aussi absorber de la graisse, de l'eau et des principes actifs – ce qui se révèle surtout important pour prendre soin d'elle. La peau maintient l'organisme à une température constante par évaporation (transpiration). En tant qu'organe sensoriel, elle transmet aussi la douleur, la pression, la chaleur et le froid au cerveau. De plus, la peau protège l'organisme contre des influences mécaniques, physiques et chimiques et joue, en tant qu'élément du système immunitaire, un rôle important dans les allergies de contact. C'est donc un fait: il est important d'avoir une peau en bonne santé pour tout l'organisme. Mais qu'en est-il lorsque cela n'est pas le cas?

UNE ENVELOPPE PROTECTRICE SENSIBLE

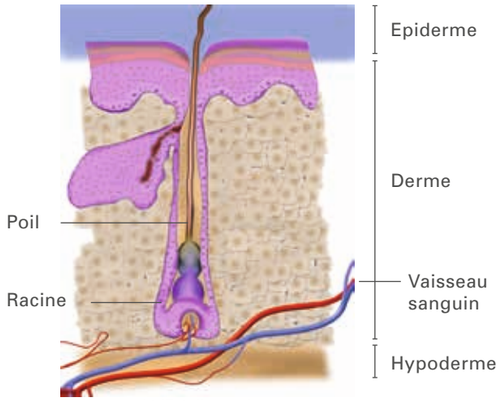
Même si l'organisme dote la peau d'un vaste système de protection, elle ne peut résister à tous les facteurs externes et internes. La surface de la peau est recouverte d'un film protecteur invisible appelé film hydrolipidique. Avec la couche cornée, ce dernier forme la barrière cutanée protégeant contre les influences externes nocives. Lorsque cette barrière est affaiblie ou perturbée par des substances irritantes, nocives ou allergènes, des substances étrangères à l'organisme peuvent pénétrer dans les couches cutanées profondes et l'organisme réagit: cela peut se traduire par une sécheresse cutanée, des démangeaisons, une sensibilité ou même des maladies de la peau.

A LA RECHERCHE DES CAUSES

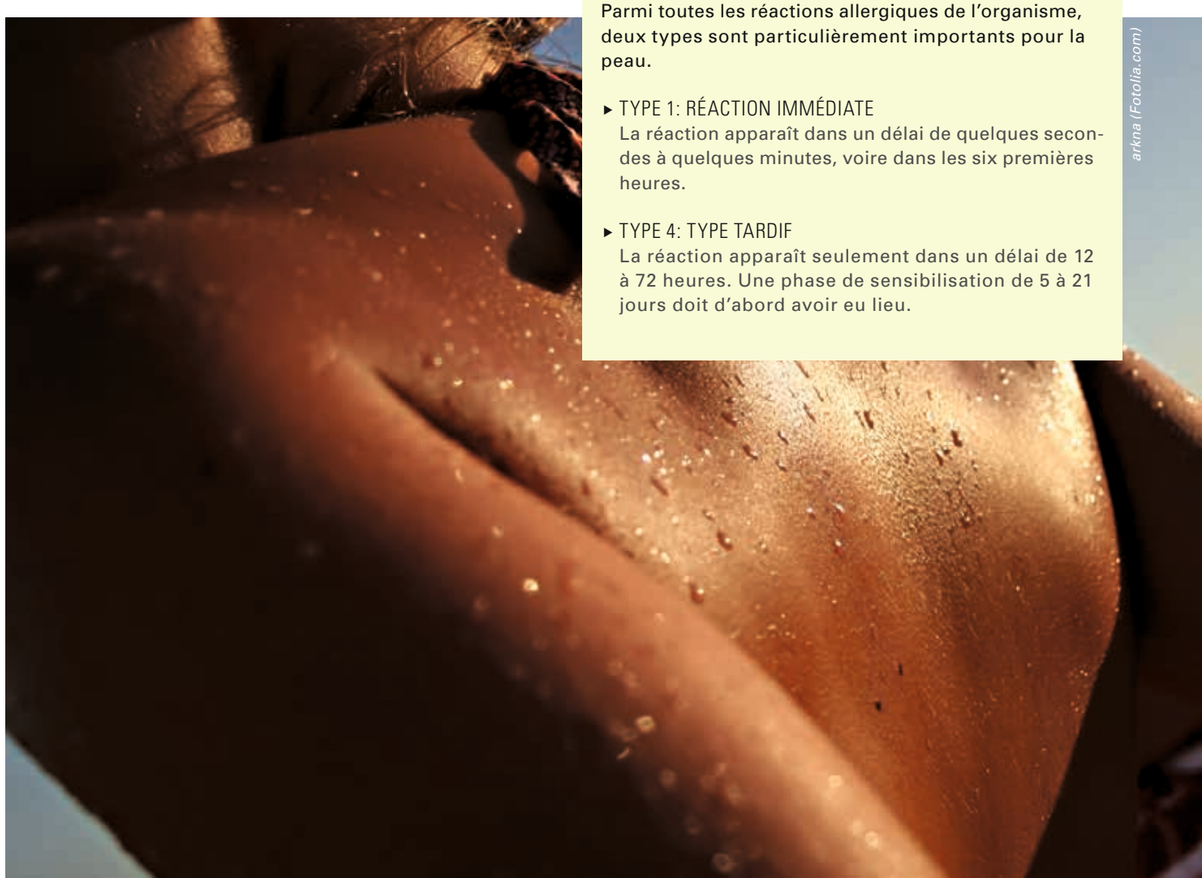
Des facteurs internes peuvent aussi être à l'origine de changements de la peau. Par l'interaction particulière qu'elle entretient avec d'autres organes, la peau montre que l'organisme n'est pas en bonne santé. Beaucoup de maladies de la peau sont associés à des maladies organiques qui peuvent être guéries en traitant les causes. La peau est aussi le «miroir de l'âme». Lorsque l'équilibre psychique est bouleversé, cela se remarque souvent par des modifications de la peau. Et ces transformations peuvent à leur tour nuire considérablement à l'état psychique. Une peau parfaite est un signe de beauté et de bonne santé. L'eczéma, les desquamations ou les tâches sont souvent associés par les autres à l'image d'une personne «pas attirante» et «négligée» et inspirent des sentiments comme le dégoût ou la peur de la contagion. Cette stigmatisation peut conduire à l'isolement social des personnes touchées. Et pourtant, de telles transformations de la peau ne sont ni contagieuses, ni dangereuses.

PREMIÈRE MESURE

L'important est en premier lieu de garder le système de protection de la peau en bon état. La prévention est donc la première priorité. Pour cela, il faut notamment nettoyer en profondeur la peau pour éliminer sueur, sébum et saleté. Il est préférable de se doucher brièvement, avec de l'eau pas trop chaude et un gel douche doux. Ne pas frotter pour se sécher, mais tamponner afin que l'humidité reste dans la peau. Viennent ensuite les soins. Le mieux est de les prodiguer après le nettoyage de la peau, car une peau propre peut mieux absorber les principes actifs. L'application de crème favorise la régénération en restaurant la couche cutanée protectrice. Pour finir, il convient de protéger la peau, en portant p. ex. des gants lorsqu'on travaille avec des substances délicates. Pour les personnes avec une peau à tendance atopique, l'utilisation de crèmes de soin est particulièrement importante.



elvira gerecht (Fotolia.com)


arkna (Fotolia.com)

RÉACTIONS ALLERGIQUES CUTANÉES

Les réactions cutanées les plus fréquentes, associées à certains facteurs irritants et allergènes particuliers, sont les suivantes:

- ECZÉMA ATOPIQUE OU NÉVRODERMITE
  Maladie chronique de la peau évoluant par poussées qui apparaît généralement chez le nourrisson et l'enfant
- DERMATITE OU ECZÉMA ATOPIQUE
  Réaction inflammatoire non infectieuse de la peau à des substances et influences extérieures (ex.: nickel, parfums)
- URTICAIRE
  Apparition massive de papules (gonflements de la peau) accompagnée de rougeurs cutanées; selon la durée des symptômes, on distingue une forme chronique et une forme aigüe, qui est généralement liée à une allergie (allergie alimentaire, p. ex.). Les éléments responsables de l'urticaire chronique sont très divers et souvent difficiles à identifier.
- ECZÉMA CHRONIQUE DES MAINS
  Inflammation cutanée non contagieuse des mains résultant d'un affaiblissement de la fonction protectrice de la peau généralement dû à des substances irritantes, nocives pour la peau ou allergènes.

Parmi toutes les réactions allergiques de l'organisme, deux types sont particulièrement importants pour la peau.

- TYPE 1: RÉACTION IMMÉDIATE
  La réaction apparaît dans un délai de quelques secondes à quelques minutes, voire dans les six premières heures.
- TYPE 4: TYPE TARDIF
  La réaction apparaît seulement dans un délai de 12 à 72 heures. Une phase de sensibilisation de 5 à 21 jours doit d'abord avoir eu lieu.

C’EST VRAIMENT IRRITANT.

«kosméo» – se parer. C’est de ce verbe grec ancien qu’est issu le mot «cosmétique». Mais que faire lorsque la peau réagit par des plaques rouges et des pustules à une mise en beauté? Visite chez Miriam Westermann, allergique aux cosmétiques.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: REMO NEUHAUS

«Ma peau est un manteau protecteur qui m’accompagne dans la vie. Et qui m’isole des influences extérieures», déclare Miriam Westermann pour lancer la conversation. Une peau saine. Un sujet récurrent chez elle, mais autour du quel sa vie ne doit pas tourner.

PARTICULIÈREMENT FRAGILE

Une allergie de contact, comme une allergie aux produits cosmétiques, n’est pas un trouble congénital, mais apparaît au cours de la vie. Depuis l’enfance, Miriam Westermann souffre de névrodermite et de réactions allergiques au lait de vache. Avec une peau aussi sensible, on peut dire qu’elle était prédestinée à une allergie de contact. «C’est un cercle vicieux. Ma peau est de toute façon déjà irritée en raison de la névrodermite. Lorsque j’utilise une crème avec des composants délicats, ma peau n’est plus en mesure de se défendre. Le résultat: des pustules et des plaques rouges», explique-t-elle. Il faut généralement presque une semaine pour que tout se calme. Mais ce type de réaction est désormais plus rare.

EVITER LA CAUSE

Miriam Westermann sait ce à quoi elle doit faire attention lors de l’achat de produits cosmétiques. «Je réagis presque toujours aux produits parfumés. En revanche, je tolère toujours bien les marques spécialement destinées aux personnes allergiques.» Lorsqu’elle n’est pas sûre, elle apporte le produit à sa thérapeute en biorésonance. «La biorésonance m’a permis de découvrir que le lait de vache avait un impact négatif sur ma névrodermite. Je l’ai ensuite fait confirmer par la médecine traditionnelle», précise Miriam. Elle ajoute: «Aujourd’hui, les recherches sur les allergies ont bien sûr beaucoup progressé. Il serait sûrement un peu plus simple de poser un diagnostic.»

ESSAIS ET ERREURS

Même si Miriam Westermann connaît les composants qu’elle doit éviter, sa peau change. Elle tolère bien certains produits cosmétiques pendant des années, puis, soudainement, elle commence à avoir des démangeaisons après la millième utilisation. La raison: chaque réaction allergique est précédée d’une phase de sensibilisation, qui correspond au temps nécessaire au système immunitaire pour apprendre à connaitre un allergène et se pencher sur son cas jusqu’à l’apparition d’une réaction excessive. Cette phase peut parfois durer très longtemps. «C’est pourquoi j’essaie sans cesse de nouvelles marques. Je peux avoir des échantillons dans divers magasins ou les vendeurs me remplissent spécialement un flacon de crème.» Elle appelle sa méthode le principe de l’essai et de l’erreur (Trial and Error).

PREMIERS SOINS

Mais que faire lorsqu’un échantillon de crème se révèle être une erreur malgré l’examen initial? Miriam Westermann sait quoi faire: «Une douche froide ou chaude est un remède. Il existe par ailleurs des crèmes spéciales qui ont un effet rafraîchissant et soulagent ainsi les démangeaisons.» Auparavant, on réglait presque toujours le problème avec de la cortisone. «Par chance, il existe aujourd’hui une vaste palette d’alternatives», indique-t-elle. «Les acteurs du marché sont désormais très sensibilisés au thème des allergies. Les labels comme le label Allergie Suisse, p. ex., sont très utiles pour garder une vue claire des choses. Même si elle n’est pas concernée, ma fille est déjà à l’affût de ces labels.»

▶ UN BON CONSEIL

«Je ne veux pas laisser trop de places à mes allergies. C’est pourquoi j’ai plutôt un comportement passif», raconte Miriam Westermann. Tant que sa peau semble saine, elle ne la gâte pas trop. «Je ne mets pas de pommade à titre préventif. Je n’ai recours à une crème que lorsque j’ai une sensation de sécheresse.» Il est malgré tout important de ne pas ignorer ses allergies et de s’en préoccuper. «Il faut impérativement identifier les causes de son hypersensibilité. Et s’informer de la maladie dont on souffre. Les brochures d’aha! Centre d’Allergie Suisse sont notamment un bon moyen de le faire.» Un dernier conseil? «Les allergies sont toujours le signe que l’on doit prendre soin de soi. Plus je suis équilibrée, mieux je vais et mieux va ma peau.»

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES.

ALLEZ HOP, AU JARDIN – MALGRÉ LES ALLERGIES.

Des arbustes en fleurs, des parfums fleuris intenses: un scénario d'horreur pour les allergiques. Le pollen, mais aussi les sucs végétaux et les substances odorantes peuvent déclencher des réactions allergiques. Malgré tout, le jardin idéal ne doit pas être un désert de pierres. La biologiste Inge Forster, de JardinSuisse, nous explique comment il est possible de travailler au jardin en dépit des allergies.

TEXTE: INGE FORSTER | PHOTO: MÀD

PRINCIPE DE BASE

Les personnes allergiques réagissent à des pollens, sucs et substances odorantes bien spécifiques. C'est pourquoi il est plutôt difficile de faire des recommandations générales sur les plantes à avoir au jardin et celles à exclure. Mais quelques conseils de base peuvent être donnés.

ALERTE POLLINIQUE

Les pollens des plantes pollinisées par les insectes présentent souvent une surface épineuse et collante afin de pouvoir bien adhérer aux insectes, mais ils n'en restent pas là: ils peuvent aussi rester collés aux muqueuses de l'être humain et entraîner des réactions allergiques en raison des protéines qu'ils renferment. Cependant, les plantes pollinisées par le vent, qui produisent une très grande quantité de pollen, sont beaucoup plus problématiques pour la plupart des personnes allergiques. Si possible, il convient donc de renoncer à avoir dans son jardin frênes, bouleaux, peupliers, hêtres, aulnes, châtaigniers, noisetiers, graminées hautes (fléole des prés, dactyle pelotonné, avoine élevée) et armoise, et de se passer, bien sûr, des espèces auxquelles on est en plus allergique.

SE TENIR À L'ÉCART

Les irritations cutanées directes sont dues aux sucs végétaux et aux poils des plantes. Une prudence toute particulière s'impose face à l'ambroisie à feuilles d'armoise (Ambrosia artemisiifolia), dont le pollen est piquant et la tige couverte de poils, ce qui peut irriter la peau. Son potentiel allergénique de ce pollen est très élevé. Il convient également de faire attention aux petits poils retrouvés sur les tiges d'acanthe, qui ne doivent pas être mis en contact avec la peau nue, car une réaction phototoxique peut apparaître en cas d'exposition au soleil. Les chrysanthèmes, le lierre, certains bulbes printaniers, les haricots, les radis et le paprika sont aussi sources d'allergènes de contact. En tant que substances odorantes, les huiles essentielles des plantes locales ont des effets moins problématiques que les huiles essentielles synthétiques, mais peuvent aussi entraîner des hypersensibilités. En général, les hortensias, les hibiscus, les ancolies, les pétunias, les gueules-de-loup, les myosotis, les vignes vierges, les capucines, etc. ne posent aucun problème à la plupart des personnes allergiques.

RÈGLES VESTIMENTAIRES

Si possible, il est recommandé aux personnes allergiques de porter des manches longues, des pantalons longs et des gants pour travailler au jardin. Les pollens adhérent moins aux vêtements lisses. Une paire de lunettes – avec des rabats latéraux ou étanches tout le tour, dans les cas extrêmes – protège les muqueuses des yeux. Se couvrir la tête empêche les pollens de se fixer dans les cheveux.

CRÉNEAUX

Le calendrier pollinique et le bulletin pollinique du jour renseignent sur la charge pollinique. D'une manière générale, on peut dire que la concentration en pollen est particulièrement élevée en cas de temps chaud – et qu'elle est au plus bas après la pluie. A la campagne, la période de la journée où la charge pollinique est la plus élevée se situe entre 3 et 8 heures du matin. Le soir et la nuit, les concentrations sont plus faibles. En ville, les concentrations sont moins élevées avant 8 heures et autour de midi; il convient de rester à la maison en fin d'après-midi. Dans les régions sèches comme le Valais, les concentrations en pollen sont maximales entre 6 et 12 heures. Mais attention: pendant les périodes prolongées de beau temps, les pollens restent pendant 24 heures dans l'air.

Claudia Paulussen (Fotolia.com)

STRUCTURER SON JARDIN

Les végétaux riches en pollen ne devraient pas être plantés à proximité des portes et fenêtres. Le compost doit être correctement réalisé dans un coin protégé du jardin. Il est préférable de demander conseil à un jardinier professionnel. Conseil: les composteurs rapides isolent le compost et facilitent le travail. Afin de ne pas se faire piquer par une abeille en marchant pieds nus, il convient que l'herbe piétinée soit toujours tondue courte, ce qui permet d'éviter le trèfle et les bugles, qui attirent les abeilles.

«PRENDRE RÉGULIÈREMENT L'AIR FRAIS FAIT DU BIEN À L'ÂME.»

ENGRAIS

Le compost est suffisant pour fertiliser, car les engrais en poudre dispersés sur le sol peuvent irriter les voies respiratoires et nuire à l'environnement en cas de mauvais dosage. Par sécurité, il convient toutefois que les personnes allergiques délèguent l'épandage du compost ou portent un masque et des lunettes de protection pour accomplir cette tâche. Si le processus de compostage ne s'est pas déroulé de manière optimale, cette terre peut en effet contenir des moisissures susceptibles de déclencher un asthme allergique.

PRODUITS PHYTOSANITAIRES

Les produits phytosanitaires agressifs peuvent irriter la peau et les poumons, ce qui peut aggraver des allergies existantes. Des plantes robustes, adaptées à l'emplacement et recevant des soins appropriés, n'ont pas besoin de tels produits.

A LA FIN DE LA JOURNÉE

Une fois le travail terminé, changez si possible de vêtements dehors, afin de ne pas apporter de substances allergènes comme du pollen dans la maison. On pourra aussi se débarrasser des derniers pollens, notamment présents dans les cheveux, en se douchant soigneusement. Une fois nettoyée, appliquez une crème protectrice sur votre peau afin que celle-ci puisse se régénérer et ainsi rester plus résistante à long terme. A noter: l'application d'une crème adaptée avant le travail protège aussi la peau et agit contre les irritations cutanées. Toutefois, il convient également de prendre garde aux tolérances individuelles face aux ingrédients de ces produits de soin.

CONCLUSION

Prendre régulièrement l'air frais fait du bien à l'âme. C'est aussi bon pour la santé: le soleil est la principale source de production de vitamine D, qui renforce notre système immunitaire.

Inge Forster est responsable de l'office de coordination Protection de l'environnement de JardinSuisse, Association suisse des entreprises horticoles. Après son apprentissage de laborantine en chimie, Mme Foster a étudié la biologie à l'Université de Berne et suivi des études post-diplômes en gestion de l'environnement à la Haute école spécialisée de Bienne.

▶ POUR EN SAVOIR PLUS

Eczéma de contact allergique ou irritation cutanée normale?

Un eczéma de contact allergique est une inflammation cutanée qui apparaît aux endroits où la peau a été en contact avec une substance – appelée allergène – que le système immunitaire considère comme étrangère. La peau rougit, démange, peut gonfler et présenter des papules et des vésicules. D'apparence semblable, une irritation cutanée normale n'est pas une allergie, car il n'y a pas de réaction immunitaire. Il s'agit p. ex. d'une réaction normale lorsqu'on touche des orties.

LE CHOIX SANS LACTOSE NI GLUTEN.

Empfohlen durch Recommandé par Raccomandato da Service Allergie aha

Goûtez dès aujourd'hui nos produits sans lactose et sans gluten. La gamme de produits aha! met de la variété dans votre assiette. migros.ch/aha

MIGROS
M comme Meilleur.

MGB www.migros.ch W1KZ

DoraZett (Fotolia.com)

LE DANGER À RAYURES.

Près de 3 à 4% de la population suisse souffrent d'une allergie au venin d'insectes, sans le savoir, dans certains cas. Il est donc d'autant plus important de connaître la meilleure façon de se protéger et les mesures immédiates à prendre pour sauver les personnes piquées.

TEXTE: SABRINA AEBISCHER | PHOTO: MÀD

Lorsqu'un animal se sent menacé, il montre les griffes, attaque ou pique, comme l'abeille, la guêpe, le frelon ou le bourdon, p. ex. Bien que le venin de ces quatre insectes ait un potentiel agressif différent, tous peuvent déclencher une réaction allergique. Chaque année, trois à quatre piqûres d'insecte ont ainsi une issue fatale, souvent alors même que les personnes touchées ne se savaient pas allergiques. Au vu de cette méconnaissance des allergies, il est absolument nécessaire de savoir pratiquer les gestes de premier secours.

PIQUÉ – QUE FAIRE?

Des mesures doivent être immédiatement prises après chaque piqûre – quel que soit le type d'insecte concerné, que l'on soit allergique ou non. L'essentiel est vraiment de garder son calme. Si le dard est toujours dans la peau (ce qui est normalement le cas avec les abeilles), il doit être enlevé avec précaution avec le sac à venin. Pour ne pas provoquer de lésion supplémentaire, il ne faut pas se gratter à l'endroit de la piqûre. De l'eau froide ou des glaçons peuvent être utilisés pour atténuer la douleur et le gonflement au point de piqûre. Attention en cas de port de bagues aux doigts: si le doigt enfle, l'anneau peut couper la circulation et agir comme un garrot. Lors d'une piqûre dans la bouche, un médecin doit être dans tous les cas appelé, car un gonflement peut parfois apparaître dans les voies respiratoires. Refroidir la gorge de l'intérieur et de l'extérieur (avec des glaçons ou de la glace, p. ex.) aide temporairement à minimiser le gonflement.

CHACUN RÉAGIT DIFFÉREMMENT

Les réactions aux piqûres connaissent trois types d'évolution: les réactions normales, les réactions locales sévères et les réactions allergiques générales (choc anaphylactique). Un gonflement, souvent douloureux et prurigineux, qui mesure jusqu'à 10 centimètres avec une rougeur autour de la piqûre et disparaît en général en quelques heures, est le symptôme d'une réaction normale. S'il est plus important et persiste plus de 24 heures, on considère en revanche qu'il s'agit d'une réaction locale sévère. Lorsque la piqûre est située sur une main ou un pied, le gonflement peut par ailleurs s'étendre à tout le bras ou toute la jambe. Si, au bout de quelques minutes, la personne piquée se plaint de rougeurs cutanées sur d'autres parties du corps, de démangeaisons, d'un gonflement des lèvres et des yeux, de nausées, d'une détresse respiratoire, de palpitations ou de vertiges, elle présente une réaction allergique générale pouvant aller jusqu'à une anaphylaxie. Une ambulance doit alors être appelée (tél.: 144). Si la personne touchée est allergique et a sur elle des médicaments à prendre en cas d'urgence, ils doivent être donnés au plus tard à ce moment-là. Lorsqu'une personne est piquée plusieurs fois en même temps (plusieurs douzaines de piqûres chez l'adulte, moins chez l'enfant), il y a un risque de réaction toxique, même en l'absence d'allergie.

EN CAS DE DANGER

Une réaction allergique générale (choc anaphylactique) exige une réaction immédiate.

- ETAPE 1
  Composer le 144 (numéro d'urgence).
- ETAPE 2
  Retirer le dard, le cas échéant.
- ETAPE 3
  Si disponibles, prendre ou administrer des médicaments (ex.: seringue d'adrénaline prête à l'emploi, antihistaminiques, préparations à base de cortisone et sprays contre l'asthme).
- ETAPE 4
  Mettre la personne concernée en position allongée avec les jambes en l'air. Exceptions: en cas de détresse respiratoire, le buste doit être relevé afin de faciliter la respiration et de soulager le cœur; en cas d'inconscience, il convient de mettre la personne sur le côté, dans une position stable afin de garder les voies respiratoires libres.
- ETAPE 5
  Jusqu'à l'arrivée du médecin urgentiste, calmer la personne, la garder au chaud et ne pas la laisser seule. Si une deuxième seringue d'adrénaline prête à l'emploi est disponible, l'administrer également en l'absence d'amélioration ou en cas de réapparition des symptômes.
- ETAPE 6
  Après une réaction anaphylactique, un médecin doit dans tous les cas être consulté pour des examens complémentaires afin de prévenir d'éventuelles réactions tardives.

AllergoTest
Allergies?
Venez découvrir notre test rapide.
www.allergotest.ch
Disponible exclusivement dans les pharmacies:
AMAVITA Se sentir mieux, simplement.
coop vitality
Avec le soutien professionnel de:
aha Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

▸ CONSEILS POUR UN ÉTÉ SANS PIQÛRE

Quelques règles de bonne conduite peuvent aider à prévenir les piqûres d'insecte.

- *Pas de mouvements précipités ou de battements près d'un insecte: si vous découvrez un insecte à proximité immédiate, éloignez-vous lentement.*
- *Evitez de marcher pieds nus: les abeilles aiment le trèfle sucré et sont nombreuses, avec les bourdons, à nicher dans le sol.*
- *Faites preuve de parcimonie dans l'utilisation de parfum, crème solaire, spray capillaire, après-rasage et autres produits cosmétiques parfumés. Les substances odorantes contenues dans ces produits, mais aussi la sueur, attirent de nombreux insectes qui piquent.*
- *Faites attention en vélo: gardez le plus possible la bouche fermée et ne portez pas de T-shirts trop décolletés. En moto, portez casque et gants et fermez la visière.*
- *Attention lors de la cueillette de fruits ou de fleurs: les fruits sont souvent convoités par les guêpes et les abeilles, surtout quand ils sont trop mûrs.*
- *Les denrées alimentaires attirent les guêpes: évitez de consommer de la viande, des mets sucrés, de la bière et des boissons sucrées en plein air et tenez fermés les restes de nourriture. Ne buvez pas directement à la bouteille.*

Jens Ottoson (Fotolia.com)

DIAGNOSTIQUER UNE ALLERGIE AU VENIN D'INSECTES

Toute personne touchée par une forte réaction allergique après une piqûre d'insecte doit consulter un médecin pour subir un test d'allergie. Afin d'éviter l'obtention d'un résultat faux positif, ce test doit être effectué au moins trois semaines après la piqûre. En cas de diagnostic d'une allergie au venin d'insectes, un traitement médicamenteux doit à tout moment pouvoir être administré rapidement – en ayant toujours sur soi un kit d'urgence et un passeport d'allergie. A noter: 3 à 4% de la population suisse souffrent d'une allergie au venin d'insectes.

TRÈS EFFICACE: L'IMMUNOTHÉRAPIE SPÉCIFIQUE

Les personnes allergiques au venin d'insectes ne sont pas condamnées à rester toute leur vie sur leurs gardes pour ne pas se faire piquer. Une immunothérapie spécifique permet d'habituer l'organisme au venin de guêpe ou d'abeille afin que l'intensité de la réaction ne soit pas aussi importante lors de la piqûre suivante. Le venin d'insecte est d'abord injecté sous la peau sous une forme fortement diluée, puis à une dose croissante. L'immunothérapie spécifique intervient ainsi directement dans le processus de la maladie et réprime non seulement les symptômes lors d'un contact ultérieur, mais lutte aussi contre les causes de l'affection allergique.

OFFRE D'AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

▸ FORMATION SUR L'ANAPHYLAXIE DESTINÉE AUX PERSONNES TOUCHÉES

L'anaphylaxie est une réaction allergique sévère qui peut mettre en jeu le pronostic vital et met à rude épreuve les personnes touchées et leur entourage. Pendant cette formation, des professionnels vous aideront à surmonter le quotidien avec le moins de limitations possible.

Participants: Parents d'enfants touchés, adolescents et adultes (avec ou sans accompagnant).

Contenu de la formation: Connaissances actuelles sur l'anaphylaxie. Que faire en cas d'urgence? C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Solutions pour surmonter les problèmes et défis du quotidien. Gestion des angoisses et des conflits. Eviter les éléments déclencheurs. Stratégies au quotidien (achats, restauration, entourage, école, etc.).

▸ ATELIER SUR L'ANAPHYLAXIE DESTINÉ AUX ÉCOLES

Les enfants atteints de graves allergies, pouvant même mettre en jeu le pronostic vital, sont de plus en plus au centre des discussions dans les écoles, les jardins d'enfants et les structures d'accueil collectif de jour. De premières écoles se sont déclarées «zones sans noix». Le thème est aussi de plus en plus abordé dans les médias. En collaboration avec des experts, nous proposons un atelier interactif axé sur la pratique aux équipes enseignantes, éducatives et d'encadrement.

Participants: Enseignants, éducateurs et personnes prenant en charge des enfants.

MICRO-TROTTOIR: EXPÉRIENCES ET RAPPORTS AUX INSECTES

▸ CLAUDIA RUDIN, EMPLOYÉE POLYVALENTE EN BOULANGERIE

«Lorsque j'étais enfant, une abeille m'a piquée à la lèvre à la piscine. En quelques secondes, ma lèvre a gonflé massivement. On m'a soigné au poste de secours et donné des comprimés de cortisone. J'ai ensuite vomi et eu de la fièvre. Cela m'a beaucoup marquée. Aujourd'hui, je dois prendre garde à ne pas devenir hystérique lorsqu'il y a des abeilles et des guêpes dans la boutique. Si possible, je me tiens éloignée.»

▸ MARC JAUNER, CLIENT D'UN GLACIER

«L'été dernier, j'ai été piqué au bras par une guêpe. Au début, tout a enflé, puis cela s'est mis à me démanger. Mon conseil: refroidir pour apaiser. Lorsque j'étais enfant, je suis tombé sur un nid de guêpes et me suis presque effondré. Aujourd'hui, je fais simplement attention à rester calme. Je change aussi de temps en temps de place et reste hors du chemin de tous les insectes.»

▸ BRIGITTE BIERHENKE, CLIENTE D'UN GLACIER

«Je me souviens bien de ma première piqûre d'insecte. J'étais encore une enfant. Ma cheville a gonflé en quelques secondes. Le médecin m'a administré du calcium. Aujourd'hui, j'ai toujours sur moi un gel à base d'antihistaminiques qui soulage les démangeaisons et la sensation de brûlure en cas de piqûre. Quoi qu'il en soit, je fais toujours très attention à ce qu'aucune abeille ou guêpe ne m'approche. Et bien sûr à ce qu'il y ait de la glace.»

▸ MARTIN KÖNIG, MAÎTRE-NAGEUR

«J'ai déjà vécu un certain nombre de situations délicates. En premier lieu, il faut garder son calme. Ensuite, il faut savoir s'il s'agissait d'une guêpe ou d'une abeille. Enfin, nous devons évaluer si nous pouvons soigner personnellement la personne ou si nous devons appeler une ambulance.»

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

REMEDERM – DES SOINS INTENSIFS POUR LA PEAU TRÈS SÈCHE

RECOMMANDÉS PAR DES DERMATOLOGUES – AUSSI POUR LES JEUNES ENFANTS

La gamme Remederm a été spécialement conçue pour les peaux sèches, irritées et sujettes aux rougeurs. Grâce à leur concentration élevée en principes actifs, les produits Remederm renforcent la fonction de barrière naturelle de la peau, normalisent la kératinisation et protègent efficacement contre les agressions extérieures. Ils soignent et hydratent durablement la peau. Par ailleurs, ils conviennent parfaitement à l'épiderme sensible des bébés, des enfants et des personnes âgées.

EFFICACITÉ DERMATOLOGIQUE

- Protection durable contre le dessèchement cutané
- Activation de la régénération naturelle de la peau
- Hydratation intensive

CONVIENT AUSSI AUX JEUNES ENFANTS

- Tolérance cutanée optimale
- Facilité d'application
- Absorption rapide

- Des tests le confirment: très bonnes tolérance cutanée et efficacité; amélioration significative de l'état de la peau
- Disponibles en version légèrement parfumée ou sans parfum

Louis Widmer SA, Rietbachstrasse 5, 8952 Schlieren, Tel. 043 433 77 00 / Fax 043 433 77 88, www.louis-widmer.com, info@louis-widmer.com

ALLERGIE AU SOLEIL: SUR LA PISTE D'UN MYTHE.

«Des pustules prurigineuses sont apparues soudainement sur mes épaules après la première journée de plage.» «Lorsque je travaille au jardin les jours où il y a du soleil, j'ai les bras couverts de plaques le soir.» Voilà autant de symptômes généralement qualifiés d'allergie au soleil. Mais qu'en est-il vraiment? Enquête.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: MÀD

Dmitry Naumov (Fotolia.com)

Zones rouges, plaques, boutons, démangeaisons – même si ces réactions cutanées sont semblables à une allergie, il s'agit rarement d'une véritable allergie au sens d'une réaction immunitaire excessive. Ces réactions cachent généralement une autre maladie. Bref coup de projecteur sur les quatre principales.

LA PLUS FRÉQUENTE: PHOTODERMATOSE POLYMORPHE

Lorsque la peau rougit, commence à démanger et se pare de boutons, nodules ou papules quelques heures à quelques jours après un important bain de soleil, il s'agit vraisemblablement d'une photodermatose polymorphe. La photodermatose est qualifiée de polymorphe (de formes diverses), car les réactions cutanées peuvent être très différentes. Sont avant tout touchées les régions du corps qui n'avaient pas été exposées au soleil depuis longtemps. La réaction cutanée est due une dose inhabituellement élevée de rayons UVA et/ou UVB. Le mécanisme d'apparition précis reste cependant obscur.

Traitement: Rafraîchir les zones rouges et prurigineuses. Ne plus s'exposer au soleil. L'éruption disparaît alors spontanément.

Prévention: Habituer lentement la peau au soleil, utiliser une protection contre les rayons UVA et UVB, se protéger avec des vêtements, éviter le soleil à midi ou consulter éventuellement un médecin pour un traitement préventif par des rayons UV. Les séances au solarium ne sont d'aucune utilité, l'énergie et la qualité des rayons UV étant insuffisantes.

EN DEUXIÈME POSITION: L'ACNÉ DE MAJORQUE

Cette forme particulière de photodermatose, appelée également acné estivale, survient lorsque les rayons UV qui entrent en contact avec la peau réagissent avec des composants des produits anti-solaires ou d'autres produits cosmétiques. Les émulsifiants comptent parmi les éléments déclencheurs les plus fréquents. Une inflammation apparaît au niveau de la racine des poils, et des papules, pustules et rougeurs fortement prurigineuses se forment – comme en cas d'acné. Sont généralement touchés le cou, les épaules, le haut des bras, le dos et le décolleté.

Traitement: Rafraîchir les zones rouges et prurigineuses. Eviter le soleil. Les troubles disparaissent ensuite.

ANNONCE

Les comprimés OMIDA® Schüssler sont sans gluten

Les comprimés OMIDA® Schüssler sont fabriqués avec de l'amidon de froment pur, exempt de gluten, selon les instructions de la Pharmacopée européenne. Cela garantit que, conformément aux directives de l'«IG Zöliakie» (Communauté d'intérêts suisse pour la maladie cœliaque), les comprimés soient adaptés aux patients souffrant de maladie cœliaque liée à l'intolérance au gluten.

Par un procédé de fabrication particulier, le germe du grain de blé – et avec lui les substances allergènes que sont le gluten et les prolamines – ainsi que l'écorce de la graine sont mis à part. On n'utilise que le corps farineux, qui ne contient aucune protéine de gluten. Alors que la teneur en protéines du blé alimentaire est de 12 %, celle de l'amidon de froment pur ne doit en aucun cas excéder 0,3 %, suivant les spécifications de la Pharmacopée européenne.

La fabrication des comprimés OMIDA® Schüssler s'effectue conformément aux prescriptions de la Pharmacopée homéopathique (HAB) et satisfait aux exigences des directives BPF («bonnes pratiques de fabrication» - en anglais: GMP, Good Manufacturing Practice). Des tests de laboratoire montrent que les comprimés OMIDA® Schüssler présentent une teneur en gluten ainsi qu'en prolamine qui se situe au-dessous du seuil de détection (0,25 mg /100 g pour la prolamine, et 0,50 mg /100 g pour le gluten).

«Conformément aux directives de l'«IG Zöliakie», les comprimés OMIDA® Schüssler sont exempts de gluten et conviennent aussi aux patients souffrant de maladie cœliaque.»

L'entreprise Omida AG occupe une position de leader dans les domaines de l'homéopathie et des sels minéraux biochimiques selon le Dr Schüssler. OMIDA AG fait partie du groupe Schwabe et est considérée comme pionnière sur le marché.

C'est en 1873, peu de temps après les publications du Dr Wilhelm Heinrich Schüssler, que furent fabriqués par le pharmacien Dr Willmar Schwabe les premiers comprimés Schüssler, à l'époque sous le label de la pharmacie Markgraf. Plus tard, la recette originale a été cédée au Dr Willmar Schwabe, qui a donné son nom à l'actuelle maison-mère de la société Omida AG, sise à Küssnacht am Rigi.

Les clients peuvent aujourd'hui bénéficier d'une vaste gamme, continuellement élargie par des produits innovants qui sont principalement fabriqués en Suisse.

Prévention: Utiliser des produits anti-solaires sans substances grasses ni émulsifiants qui offrent une protection élevée contre les rayons UVA. Il est préférable de déjà habituer lentement la peau au soleil quelques jours avant le premier bain de soleil.

RARES: RÉACTIONS PHOTOTOXIQUES

Lors d'une réaction phototoxique, la peau est directement irritée par des substances toxiques pouvant être produites par certaines substances sous l'effet du soleil. Cette irritation entraîne une sensibilité accrue aux rayons UV. Ce type de réaction est surtout provoqué par les sucs de certaines plantes, dont la berce du Caucase, la rue du jardin, l'herbe des prairies ou les agrumes, mais aussi par des substances contenues dans certains médicaments ou parfums. Les symptômes rappellent un violent coup de soleil et apparaissent quelques heures après l'exposition au soleil.

Traitement: Ne plus s'exposer au soleil. Appliquer des compresses rafraîchissantes et éventuellement une pommade à base de cortisone. En cas de troubles importants, consulter un médecin.

Prévention: Éviter la substance responsable de la réaction; arrêter la prise de médicaments. Si cela est impossible, ne plus s'exposer au soleil sans vêtements protecteurs.

TRÈS RARES: RÉACTIONS PHOTOALLERGIQUES

Même si leur nom le laisse supposer, l'élément déclencheur de l'allergie n'est pas le soleil en lui-même, mais une substance qui atteint la peau de l'intérieur ou de l'extérieur et qui modifie sa structure sous l'effet du soleil. Il peut notamment s'agir de composants de produits de soin ou de médicaments. La substance a priori inoffensive devient un allergène qui est considéré comme nocif par le système immunitaire – un eczéma prurigineux apparaît alors typiquement.

Traitement: En accord avec le médecin, arrêter de prendre le médicament responsable ou changer de médicament, si possible. Ne plus s'exposer au soleil ou utiliser une crème solaire avec un indice de protection solaire élevé. Appliquer des compresses rafraîchissantes.

Prévention: Éviter les substances à l'origine de la réaction et se protéger du soleil.

▶ RECOMMANDATIONS

- *Eviter de s'exposer directement au soleil pendant une longue durée. Il convient aussi de prendre garde à la réflexion des rayons sur la neige, le sable et l'eau. A noter: le verre des vitres ne protège pas des rayons UVA.*
- *Habituer lentement la peau au soleil; augmenter progressivement la durée de l'exposition.*
- *Eviter de s'exposer au soleil entre 11 h et 15 h.*
- *Employer des produits anti-solaires avec un indice de protection contre les rayons UVA et UVB élevé.*
- *Porter des vêtements légers en fibres naturelles (ex.: coton ou lin).*
- *Ne pas mettre de parfum, d'après-rasage parfumé ou de lotion très grasse avant un bain de soleil.*
- *En cas de prise prolongée de médicaments, interroger son médecin traitant sur les interactions possibles, lire la notice d'emballage ou demander des renseignements à la pharmacie.*

BlueOrange Studio (Fotolia.com)

LES ALLERGIES PRENNENT DES VACANCES.

Laisser derrière soi les allergies: voilà qui serait bien. Avec une bonne préparation et une pharmacie de voyage adaptée, il est toutefois possible de profiter sans souci de ses vacances – et de laisser idéalement ses troubles à la maison.

TEXTE: DENISE JEITZINER | PHOTO: OLIVER MENGE

Il sera bientôt temps de programmer vos vacances. Quelle sera votre destination cette année? Chaleur ou altitude? Hôtel ou camping? Culture ou nature? Les personnes allergiques se posent un certain nombre d'autres questions, dont les réponses ne figurent dans aucun guide de voyage. Qu'en sera-t-il en cas de présence de nouveaux allergènes sur mon lieu de vacances? Et si ma peau ne supporte pas l'eau de mer? Si les insectes sont particulièrement agressifs ou si le vent qui souffle en permanence fait tourbillonner le pollen des fleurs? Il n'y a pas lieu de se gâcher la joie ressentie à la perspective de partir en vacances. «Avec une bonne préparation, les personnes allergiques peuvent aussi voyager presque partout», indique Franziska Viatte, pharmacienne à Soleure. «L'important est qu'elles viennent s'informer auprès de nous en temps voulu et pas seulement un jour avant leur départ.»

Chacun réagissant différemment aux allergènes, la pharmacie de voyage se compose individuellement. Pour certains, le voyage peut déjà poser problème. Les coussins des sièges de l'avion peuvent p. ex. contenir des acariens de la poussière de maison ou des poils d'animaux susceptibles de déclencher une réaction allergique. En cas d'hypersensibilité connue, il est recommandé de prendre un antihistaminique à titre préventif avant le voyage.

Une réaction allergique ne peut toutefois jamais être exclue. Quiconque a déjà réagi fortement au venin d'un insecte, à des poils d'animaux, aux acariens de la poussière de maison, à certains aliments (arachide, p. ex.) ou à d'autres allergènes doit toujours avoir à portée de main un kit d'urgence contre les allergies, car les troubles de forte intensité (détresse respiratoire, faible pression artérielle, gonflements de la peau et des muqueuses, vomissements et anxiété, p. ex.) apparaissent souvent soudainement et peuvent mettre la vie en danger. Lors d'un départ en avion, les médicaments nécessaires doivent donc être impérativement rangés dans un bagage à main et non dans la valise. Il est préférable que les personnes portant sur elles un auto-injecteur d'adrénaline emportent une attestation du médecin. Elles n'auront ainsi aucun problème lors des contrôles de sécurité.

Le kit d'urgence classique pour les allergies se compose de deux comprimés de glucocorticoïdes et de deux comprimés d'un antihistaminique rangés dans une petite boîte ou un pendentif. Dès l'apparition des premiers troubles, la personne touchée doit immédiatement prendre les quatre comprimés du kit. Pour les urgences, les personnes fortement allergiques doivent avoir en plus sur elles un spray contre l'asthme et un auto-injecteur d'adrénaline, c'est-à-dire une seringue prête à l'emploi d'adrénaline à injecter dans la partie externe de la cuisse en cas de réaction allergique aiguë. «Il faut absolument se familiariser avec le mode d'emploi à l'avance», insiste Franziska Viatte. «On n'a plus le temps de le faire dans les situations exceptionnelles.» De nombreuses pharmacies proposent des kits d'exercice.

Il est essentiel que les partenaires de voyage de la personne allergique sachent toujours où les médicaments d'urgence se trouvent et ce qu'il faut faire dans les cas sérieux, car la personne concernée peut notamment être prise de panique lorsqu'elle est piquée par une guêpe, p. ex. Le risque de piqûre d'insecte est plus important en vacances, car le temps passé dehors est généralement plus long. On est ainsi également davantage exposé au soleil, ce qui peut entraîner des réactions cutanées indésirables. L'emploi d'un produit offrant un indice de protection solaire élevé est obligatoire et il convient de se doucher soigneusement à l'eau claire après tout bain de mer. Les individus sensibles aux produits de soin devront de préférence emporter leur propre gel douche et shampoing.

Toutes les personnes allergiques ne réagissent pas à un allergène par une détresse respiratoire potentiellement mortelle ou un collapsus cardiovasculaire. Chez certaines, une piqûre d'insecte ne provoque p. ex. qu'un gonflement important, qui est certes désagréable, mais inoffensif. Vous pouvez emporter dans votre pharmacie de voyage un anti-allergique, un spray répulsif contre les insectes et un gel à base d'antihistaminiques, d'anesthésiques locaux ou d'acétate d'alumine qui calmera la douleur et les démangeaisons. Chez l'enfant et l'adolescent de moins de 12 ans, les médicaments administrés et leur dosage doivent être adaptés. Il est d'autant plus important de se faire conseiller à la pharmacie avant les vacances.

Lorsque l'on voyage dans un pays où les pharmacies sont facilement accessibles, il n'est pas nécessaire d'emmener une pleine valise de médicaments. Seules les personnes qui présentent d'importantes allergies devraient plutôt emporter un spray contre l'asthme et un kit d'urgence en trop que pas assez, même si leur destination est supposée ne pas poser de difficultés, comme les Etats-Unis. «Dans ce pays, les médicaments sur ordonnance ne sont délivrés qu'après consultation médicale», rappelle Franziska Viatte. «En cas d'urgence, cela peut être trop tard.»

RECOMMANDATIONS

▸ AVANT LE DÉPART
- La destination et la période choisies pour les vacances peuvent avoir un impact positif sur les allergies, car les pollens ne volent pas partout en même temps. Il en va de même pour la floraison des plantes provoquant des allergies. Les pharmacies et l'équipe aha!infoline (031 359 90 50) pourront vous donner une vue d'ensemble, dans la mesure où vous les contactez en temps voulu pour recevoir des conseils.
- Faites-vous établir un passeport d'allergie en plusieurs langues par un médecin.
- Emportez une copie des ordonnances et les coordonnées de la pharmacie et du médecin.
- Traduisez dans la langue étrangère correspondante le nom des choses susceptibles de provoquer une réaction allergique et gardez toujours sur vous une antisèche. **Des guides de conversation sur les allergies à compléter et à emporter partout peuvent être téléchargés en différentes langues à l'adresse www.aha.ch → Info allergies → Bon à savoir → Thème de l'année 2015.**
- Les personnes fortement allergiques doivent absolument emporter un stock suffisant de médicaments.

▸ C'EST PARTI!
- En tant que facteur irritant, le stress joue un rôle important dans l'asthme et les réactions cutanées: prévoyez suffisamment de temps pour le voyage.
- Votre bagage à main doit obligatoirement contenir un kit d'urgence pour les allergies (avec éventuellement un auto-injecteur d'adrénaline). Renseignez-vous au préalable sur ce que vous êtes autorisé à emporter en cabine.

▸ SUR PLACE
- Le risque de réactions cutanées allergiques est maximal pendant les premiers jours. Attention à l'association soleil, eau de mer ou produits anti-solaires.
- Ne faites pas d'expériences avec des épices que vous ne connaissez pas.
- Evitez les produits de soin parfumés.
- Ne buvez pas directement à la bouteille.
- En cas de piqûre d'insecte ou de premiers signes d'une forte réaction allergique, prenez immédiatement les médicaments contenus dans le kit d'urgence, puis informez un médecin et observez l'évolution. En cas d'aggravation des troubles, utilisez la seringue d'adrénaline prête à l'emploi et faites-vous soigner par un médecin.
- Pour les asthmatiques: pas de plongée sans examen médical préalable.

OÙ PART-ON?

Nord ou Sud, mer ou montagne, club ou camping? Les destinations de vacances sont aujourd'hui presque illimitées. Y compris pour les personnes allergiques, si vous choisissez votre destination de manière judicieuse et vous préparez bien avant votre départ. Les conseillers de l'équipe aha!Infoline se feront un plaisir de vous aider. Quatre exemples.

TEXTE: AHA!INFOLINE | PHOTO: REMO EISNER

▸ L'INFOLINE AHA!

L'équipe aha!infoline répond par téléphone à toutes vos questions – pas seulement sur le thème des vacances – tous les matins (8h30 - 12h00) du lundi au vendredi.

031 359 90 50 (communication au tarif normal)

EF-EL (Fotolia.com)

CAS 1: MADAME M., 38 ANS, ALLERGIE AU POLLEN

Madame M: je suis allergique aux plantes à floraison précoce et surtout au bouleau. Chaque printemps, je présente des troubles importants: j'ai les yeux qui me grattent, le nez qui coule et je me sens flagada et sans énergie. Nous partons en vacances en Toscane en avril. Dois-je prendre des précautions?

aha!infoline: on trouve également en Toscane des arbres avec du pollen qui peut provoquer des allergies. Dans les régions méditerranéennes, notamment, les oliviers peuvent aussi entraîner des troubles allergiques en cas de sensibilisation au frêne. Pendant cette période de floraison, la charge pollinique est élevée en raison du pollen de bouleau, en particulier dans le Nord de l'Italie. Il est important de toujours avoir sur vous des médicaments (comprimés, sprays ou gouttes) et de respecter quelques conseils, même pendant les vacances: lavez-vous les cheveux avant d'aller vous coucher, portez des lunettes de soleil et n'ouvrez les fenêtres de votre logement de vacances ou de votre chambre d'hôtel que pendant une courte durée pour aérer.

CAS 2: ENFANT DE 5 ANS, NÉVRODERMITE AU FROID

Mère: nous allons bientôt partir en vacances au ski. C'est la première fois que nous amenons notre fils de 5 ans. Lorsqu'il était petit, il présentait déjà une forte névrodermite et, en hiver, le vent froid et sec le faisait extrêmement souffrir. Aujourd'hui, nous avons un peu peur que sa peau souffre beaucoup pendant la semaine de ski. Que pouvez-vous nous recommander?

aha!infoline: il est important d'utiliser un bon soin de base graissant pour prendre soin de la peau de votre fils. Si nécessaire, vous pouvez même appliquer ce produit plusieurs fois par jour. Pour protéger ses lèvres du froid, vous pouvez utiliser un stick gras spécial. Vous trouverez des produits adaptés avec le label Allergie Suisse à l'adresse www.service-allergie-suisse.ch. Le mieux est de demander à votre pharmacien(ne) quels produits sont adaptés au cas de votre fils. A noter: un masque de ski aide à garder bien au chaud et à protéger les zones de peau exposées au niveau du visage.

CAS 3: ADOLESCENTE DE 13 ANS, RÉACTIONS CUTANÉES, PROTECTION CONTRE LE SOLEIL

Père: pendant nos trois semaines de vacances en famille en Thaïlande, notre fille a présenté des éruptions cutanées assez fortes au bout de quelques jours. Nous avons ensuite découvert qu'elle ne tolère pas bien la crème solaire. A quoi devrons-nous faire attention la prochaine fois?

aha!infoline: des réactions aux produits de protection solaire sont possibles en cas d'intolérance à des composants (ex.: parfum, émulsifiants, colorants ou conservateurs). C'est pourquoi nous vous recommandons de consulter un pédiatre ou un spécialiste de la peau pour identifier le composant responsable de l'eczéma de contact de votre fille. Cela vous permettra, à l'avenir, de savoir ce à quoi vous devez faire attention lors de l'achat de produits. En cas d'hypersensibilité, les crèmes solaires minérales sont souvent mieux tolérées que les filtres chimiques. Par ailleurs: lorsque vous appliquez de la crème à votre fille, veillez à ce que sa peau soit propre et pas trop grasse.

CAS 4: ENFANT DE TROIS ANS, ALLERGIE ALIMENTAIRE, PROTÉINES DE LAIT

Mère: notre fille souffre d'une allergie aux protéines de lait. Notre famille aimant les voyages, cela n'est pas toujours simple: nous ne savons souvent pas quelles dispositions s'appliquent à l'étranger, à quelles indications nous pouvons nous fier et quels termes désignent le lait ou les produits qui en contiennent.

aha!infoline: en cas d'allergie aux protéines de lait, il est très important de lire précisément la liste des ingrédients. En Suisse, comme dans l'Union européenne, le lait et les ingrédients produits à partir du lait doivent être mentionnés dans la liste des ingrédients. Désormais, ces ingrédients doivent même être mis en évidence. Au res-taurant, à la boulangerie ou à la boucherie, demandez-toujours ce que les produits contiennent. Si vous n'êtes pas sûre de l'exactitude des renseignements reçus, nous vous recommandons de renoncer au produit. La barrière de la langue complique parfois un peu les choses. Vous trouverez sur notre site internet des aides à la traduction disponibles au téléchargement: **www.aha.ch → Info allergies → Bon à savoir → Thème de l'année 2015.**

URTICAIRE – UN SUJET MARGINAL AU CENTRE DES DÉBATS.

Une peau qui donne l'impression d'avoir été en contact avec des orties et démange violemment peut être atteinte d'urticaire. Environ une personne sur cinq vit une fois un tel intermède, sans être consciente de la maladie, dans la plupart des cas. «C'est pourquoi nous voulons faire un travail d'information chez aha! Centre d'Allergie Suisse», explique Katrin Brunner, responsable de l'unité Marché et Clients.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: MÀD

L'urticaire n'est généralement pas dangereuse, ni contagieuse, mais est pesante. Les principaux touchés sont les adultes, les femmes étant deux fois plus souvent atteintes par ce trouble que les hommes.

LE PROCESSUS D'APPARITION: COMPLEXE

L'urticaire est une réaction d'hypersensibilité de la peau déclenchée par certaines cellules du système immunitaire appelées «mastocyes». Ces cellules libèrent des médiateurs – en particulier de l'histamine – qui entraînent une réaction inflammatoire dans la peau. Il en résulte des gonflements soudains, appelés «papules», des rougeurs cutanées et des démangeaisons. L'urticaire ne représente un danger que dans des cas rares: lorsque le gonflement touche aussi la gorge et le larynx et rétrécit ainsi les voies respiratoires, p. ex. Il faut alors agir rapidement.

LES FORMES DE BASE: AIGÜE ET CHRONIQUE

Dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent en quelques heures à quelques jours aussi spontanément qu'ils étaient apparus. Une urticaire aiguë est généralement liée à une allergie et peut faire l'objet d'un traitement symptomatique par un antihistaminique en comprimés ou en gouttes. Il est judicieux de pratiquer des examens allergologiques pour pouvoir ensuite éviter les éléments déclencheurs. Si les troubles durent plus de six semaines, on peut en revanche supposer qu'il s'agit d'urticaire chronique. Dans ce cas, il est rare que la cause soit une allergie. C'est pourquoi des examens approfondis s'imposent.

ampyang (Fotolia.com)

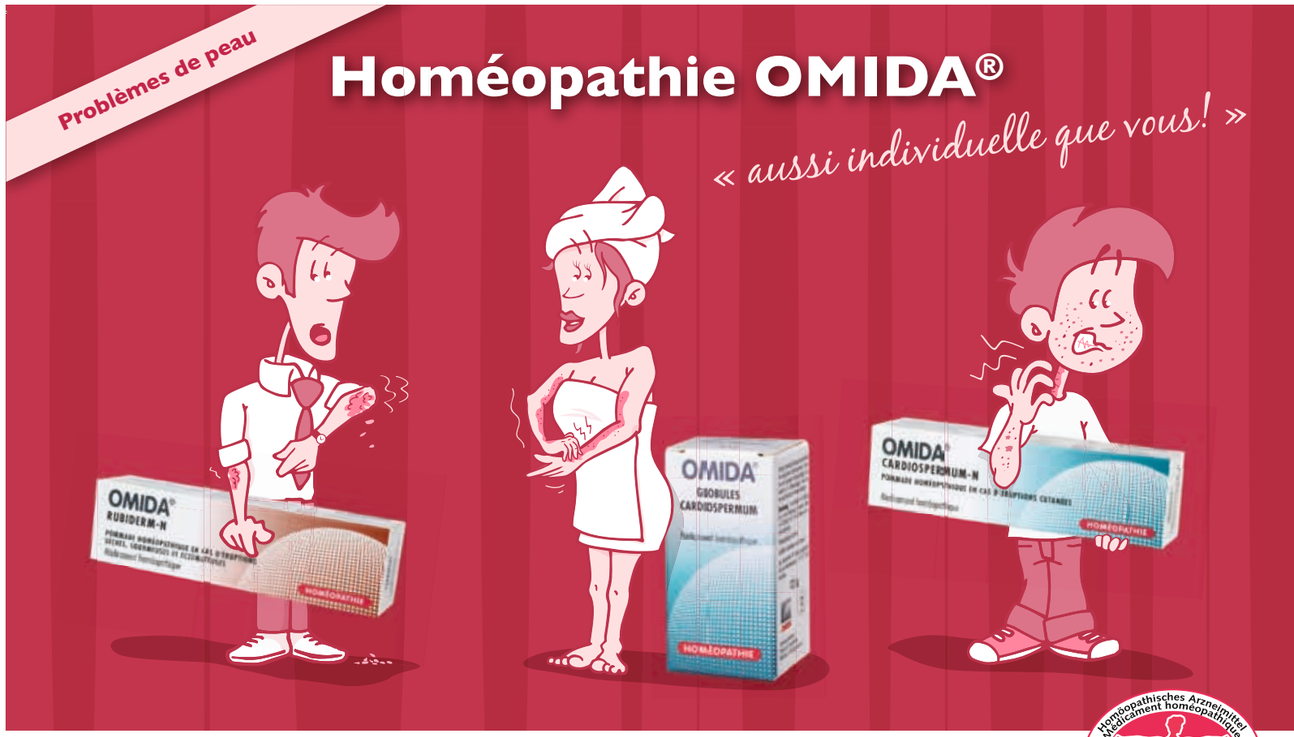
LA RECHERCHE DES CAUSES: UN DÉFI

Les éléments susceptibles de provoquer une urticaire sont nombreux – il faut donc beaucoup de patience au médecin et à la personne touchée pour trouver le facteur responsable. L'urticaire aiguë est souvent de nature allergique (due à un aliment, au venin d'un insecte, à des médicaments, à des allergènes de contact), alors que l'urticaire chronique peut être causée par différents éléments déclencheurs non liés à une allergie, comme le froid, des stimuli mécaniques (frottements ou pression, p. ex.), des intolérances alimentaires, des infections ou des efforts physiques. Il existe plusieurs procédés pour diagnostiquer l'urticaire dont les tests d'allergie ou les tests de provocation cutanée (provocation physique) au froid, à la chaleur, à un effort physique, à la pression et à la lumière. En cas de suspicion d'intolérances alimentaires, un régime spécial ou une provocation est mené sous observation médicale. Il est également utile que la personne touchée note le moment où les papules apparaissent et ce qu'elle a fait et mangé auparavant.

LE PROCESSUS DE GUÉRISON: TRÈS PROMETTEUR

Lorsque l'on a trouvé la cause de l'urticaire, les troubles peuvent généralement être évités. Mais de nombreux éléments déclencheurs restent inconnus et il se peut que la cause précise ne soit pas identifiée dans un premier temps. Même les formes d'urticaire familières n'ont pas encore été complètement étudiées. Pour que ce manque de connaissances puisse être comblé, il faut accorder plus d'attention au sujet – au niveau de la recherche et au sein de la population. Katrin Brunner indique par ailleurs: «En tant que spécialiste de la peau et des allergies, la Fondation aha! est prédestinée à s'occuper du sujet. Pour informer et pour sensibiliser.» Avec des brochures, divers articles et peut-être, à l'avenir, un site internet complet spécialement dédié à l'urticaire. «Nous travaillons encore sur ce point», précise Katrin Brunner.

Katrin Brunner, responsable de l'unité Marché et Clients d'aha! Centre d'Allergie Suisse


Problèmes de peau
Homéopathie OMIDA®
« aussi individuelle que vous! »
OMIDA RUBIDERM-N
OMIDA GLOBULES CARDIOSPERMUM
OMIDA CARDIOSPERMUM-N
HOMÉOPATHIE
Quand la peau démange, se desquame et brûle. Le bon choix pour tous les problèmes de peau aigus ou chroniques.
Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Consultez la notice d'emballage.
Homöopathisches Arzneimittel
Médicament homéopathique
OMIDA
HOMÖOPATHIE
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi
www.omida.ch

DANS LA VIE DE MARLÈNE, 25 ANS, ATTEINTE D'URTICAIRE

7.11.2013
Aujourd'hui, peu après le petit-déjeuner, mes bras sont parsemés de points qui me grattent fortement et mes lèvres sont gonflées.

19.11.2013
Après avoir avalé un café au lait dans l'après-midi, ma peau ressemble à nouveau à un gâteau au Streusel. Les démangeaisons sont difficilement supportables. Demain, rendez-vous chez le médecin.

20.11.2013
Le médecin diagnostique une urticaire. Malgré les tests d'allergie et les provocations physiques, la cause reste inconnue. Je tiens désormais un journal dédié à mon urticaire afin d'observer l'évolution.

11.12.2013
Les comprimés antihistaminiques atténuent enfin les papules et mes violentes démangeaisons.

14.1.2014
Deux mois se sont écoulés avec de nouvelles poussées. La maladie devient pesante sur le plan visuel – je dois renoncer à porter des T-shirts à manches courtes.

5.3.2014
Nouveau rendez-vous chez le médecin. Début du régime pomme de terre-riz pour les cinq prochains jours.

7.3.2014
Le régime est très éprouvant – mais je vais très bien.

15.3.2014
Suspicion: allergie au lait. Le nouveau test d'allergie fait chez le médecin confirme les doutes.

28.3.2014
Depuis que je renonce à tout ce qui contient du lait, je ne présente plus de troubles.

AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE ET L'URTICAIRE

La Fondation aha! travaille sur le thème de l'urticaire de différentes manières:

- BROCHURE
  «L'urticaire – causes et facteurs déclencheurs» (à télécharger à la rubrique Vivre avec des allergies Infothèque)
- JOURNÉE NATIONALE DE L'URTICAIRE
- JOURNÉE MONDIALE DE L'URTICAIRE
- LETTRE D'INFORMATION
- SERVICE DE CONSEIL TÉLÉPHONIQUE AHA!INFOLINE au 031 359 90 50 (lun-ven, 08h30-12h00)
- GROUPES D'ÉCHANGE
  Ces groupes offrent une entraide grâce à l'échange d'expériences personnelles. Nous vous proposons aussi dans ce cadre des entretiens pour aborder le changement de situation, les angoisses et les problèmes. Cette offre d'entraide vise à apporter un soutien aux personnes concernées, aux proches et aux parents d'enfants atteints de névrodermite, d'asthme et d'allergies dans leur quotidien et leur donne la possibilité de partager des expériences et d'échanger des conseils utiles en les intégrant dans un réseau.

  Participants: Personnes touchées, proches et parents d'enfants atteints de névrodermite, d'asthme et d'allergies

«LE MEILLEUR CAMP QUE J'AI FAIT.»

Il règne encore un calme recueilli à la maison de vacances «La Moubra», à Crans-Montana. Pourtant retentiront bientôt ici des rires d'enfants jouant dans le ruisseau d'à côté: chaque été 14 filles et garçons passeront une excitante semaine au camp d'enfants aha!. La devise: Hôtel KiLaha! Pour les accueillir: Anika, Miriam et Tiziana, qui assureront l'encadrement, ainsi que la cuisinière Vroni.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: MARINA GONCALVES

A l'entrée, le mot «Réception» trône en grosses lettres au-dessus du bureau. A côté, une affiche renseigne sur le thème de la journée (journée sportive), le temps (soleil, 24°C) et le menu du jour à midi (macaronis à la montagnarde). La porte d'entrée claque. Anika, directrice du camp et de l'hôtel, tend la tête et demande avec un grand sourire: «Votre confirmation de réservation, s'il vous plaît?»

VISITE DE L'HÔTEL

Les chambres des encadrantes se trouvent au troisième étage, tout en haut de la maison de style chalet. Une affiche avec une croix rouge est collée sur l'une des portes. Anika explique: pendant la nuit, nous ne faisons pas de rondes. S'il y a quelque chose, les enfants viennent à nous. Afin qu'ils sachent où frapper, nous signalons la porte avec cette affiche.» Juste à côte, on trouve la salle d'inhalation, où les médicaments sont également mis en dépôt. Sur la table, une liste indiquant qui prend quoi et quand, en accord avec les parents et le médecin. «Mais les enfants savent très bien», commente Anika. Le matin et le soir, les enfants font des inhalations, reçoivent des soins, se voient appliquer de la crème – selon la maladie dont ils souffrent. Tout cela le plus naturellement du monde. «Nous offrons aux enfants un environnement normal dans un cadre sûr», indique Anika.

BASSES-COURS

Les sept filles et sept garçons dorment un étage plus bas – répartis dans deux chambres pour les filles et deux chambres pour les garçons. Enfin, en principe. Cela ne serait pas un camp sans une véritable ambiance de colonie de vacances. Le jour précédent, après quelques demandes et clins d'œil, les filles ont été autorisées à mettre tous les lits dans la même chambre. Ils sont à présent tous alignés là, sans que l'on sache ou l'un s'arrête et l'autre commence. «On peut recommencer cette nuit?», demandent les filles en chœur. Anika reste ferme: «Non, c'était exceptionnel.» Les mines sont déçues. Mais pas pour longtemps: le troc de superbes petits bracelets recommence aussitôt.

CHENAPANS

Les garçons sont assis sur deux lits, tous penchés sur une feuille de papier. Messes basses. Manigancent-ils quelque chose? «Aujourd'hui, il y a un tournoi de foot», explique Anika. Raphi, l'un des plus âgés, a tout organisé: il a composé les équipes, établi le calendrier des matchs. «Le coup d'envoi est donné à 10h30, en bas sur la place», déclare-t-il en rayonnant. Joël grommèle: «Les équipes ne sont pas équitables. Nous ne gagnerons jamais.» «Tu as déjà gagné le parcours hier et tu as désormais une corvée de moins à faire», répond Anika. Cela ne suffit pas à mettre du baume au cœur à Joël. Il espère que le programme de l'après-midi sera meilleur. Mais c'est encore un secret. Anika: «Naturellement, ils n'aiment pas tous toutes les activités, mais il y en a pour chacun.»

COUPE KILAHA!
Peu avant 10h30: tumulte et remue-ménage dans les couloirs. On enfile les chaussures de sport, remplit les gourdes. Le tournoi commence. Les «Blancs de poulet croustillants» affrontent les «Sauvages de l'hôtel». Ceux qui ne sont pas sur le terrain regardent, restent assis à l'ombre ou s'accordent un petit encas. Sur le banc des remplaçants, bien à l'ombre, attendent bouteilles d'eau, barres de céréales, glucose et sprays contre l'asthme. Au bout de sept minutes de jeu, les «Blancs de poulet croustillants» sont déclarés vainqueurs; les «Magiciens des bulles» et les «Pirates du foot» se préparent. L'odeur du repas de midi s'échappe de la maison. Claire s'exclame avec enthousiasme: «C'est toujours si bon ici. J'aimerais bien pouvoir en mettre en conserve pour ramener à la maison.»

«LE CAMP D'ENFANTS AHA! OFFRE AUX ENFANTS UN ENVIRONNEMENT NORMAL DANS UN CADRE SÛR.»

Annika, directrice du camp

ART CULINAIRE
Dans la cuisine, Vroni remue une grande casserole de compote de pomme. Les macaronis à la montagnarde sont sortis du four – répartis sous forme de gratin dans les différentes assiettes étiquetées au nom des enfants. «Les macaronis à la montagnarde sont un plat plutôt compliqué en raison des intolérances au gluten et au lait», indique Vroni. «C'est ce qui explique cette séparation.» Des semaines à l'avance, elle établit les menus et consulte les parents pour adapter les ingrédients à chacun. «Les enfants doivent apprécier le camp. Pour une fois, tout ne doit pas tourner autour de la nourriture», commente Vroni. Tout aussi important: chaque menu est préparé à partir d'ingrédients frais. C'est la seule façon de savoir ce qu'il y a dedans.

ANALYSE DE LA SITUATION
Le tournoi de foot est terminé. Dans la maison et autour du bâtiment, on bricole, on joue, on fait de la musique. Shayan fait un bracelet pour Miriam. «Est-ce que tu peux m'expliquer comment on fait les nœuds», demande celle-ci. Shayan la regarde avec étonnement. «Tu ne sais pas faire? Mais tu n'as pas fait la première année d'école?» Rires. Le cri «A table» résonne dans la cuisine et, en quelques secondes, tous les enfants sont attablés. Comme à l'hôtel, chacun peut aller chercher son repas au buffet. Du regard, Tiziana veille à ce que les enfants prennent les bons aliments – les plats étant en plus étiquetés avec leur nom. Ella se réjouit de manger des macaronis. «Ici, je peux tout manger simplement, sans devoir réfléchir avant. Je n'ai jamais mal au ventre et je peux participer à tout. Un camp sans allergies.» Le calme s'installe. Seuls tintent les couverts. Des murmures un peu trop bruyants s'échappent de la table des garçons: «Aujourd'hui, nuit blanche.» «J'ai entendu!», crie Anika. Elle sourit: «Ils le prévoient à chaque camp. Jusqu'ici, cela n'a jamais réussi. Ce soir, après l'excursion au bord de l'eau, ils seront crevés.» Courte excitation: une excursion au bord de l'eau? Le secret est dévoilé. Ils iront ramasser des bâtons au ruisseau à Monbiel pour faire des grillades. «Oh, non, barbecue! Et aujourd'hui, je suis de vaisselle», maugrée Tabea.

AU REVOIR
Anika indique ce qui doit être mis dans les sacs à dos: crème solaire, gourde, kit d'urgence. Les enfants se précipitent dans leur chambre. A 14 heures précises, tous sont rassemblés devant la maison – pour la photo souvenir commune. Une troupe qui a noué des liens malgré les différences d'âge. «Il y a souvent des amitiés qui naissent entre nous», confie Miriam. «Sûrement aussi parce que la plupart des enfants participent plusieurs fois à un camp d'enfants aha!.» Le fait qu'ils aient plaisir à revenir est l'un des plus beaux retours. Le groupe se dirige en direction de l'arrêt de bus. Noa met sa casquette et déclare d'un air rayonnant: «C'était le camp le plus cool auquel j'ai participé.»

CAMP D'ENFANTS AHA!

Le camp d'enfants aha! Crans-Montana (1500 mètres d'altitude, VS) offre une semaine de vacances placée sous le signe du sport, du jeu et du plaisir. Lors de chaque camp, un thème accompagne les enfants tout au long de la semaine et leur promet des découvertes et des expériences variées. Les enfants sont soutenus par des professionnels dans l'apprentissage d'une gestion autonome et correcte des contraintes liées à leur santé. L'altitude a un impact positif sur leur bien-être.

Equipe dirigeante: des professionnels expérimentés issus des domaines de la pédagogie, de la gymnastique, des soins et de la nutrition veillent à l'observance du traitement médicamenteux, soutiennent les enfants atteints de névrodermite dans les soins cutanés quotidiens et savent prendre en charge les personnes touchées par une réaction anaphylactique en cas d'urgence. Les repas sont assurés par une diététicienne qui prend en considération tous les besoins spécifiques.

Participants: filles et garçons entre 8 et 12 ans atteints d'allergies, d'asthme, de névrodermite ou d'intolérances alimentaires.

CAMPS POUR LES ADOLESCENTS AHA!

Action toute la journée, fun en montagne, plaisir de la baignade, ateliers sur des thèmes variés, une belle maison dans un lieu fantastique – voilà ce qu'offre entre autres le camp aha! destiné aux adolescents, basé à Davos. Sport et forme sont à l'honneur pendant toute la semaine. Différentes possibilités sont proposées aux adolescents pour faire du sport et de l'exercice et ainsi leur transmettre joie et plaisir à pratiquer une activité physique. En parallèle, une équipe offre aux participants un encadrement adapté, les soutenant ainsi pour surmonter les limitations liées à leur état de santé. L'altitude a un impact positif sur leur bien-être.

Equipe dirigeante: des professionnels expérimentés issus des domaines du sport, de la pédagogie, des soins et de la nutrition prennent en considération les antécédents médicaux des participants, veillent à l'observance du traitement médicamenteux et savent prendre en charge les personnes touchées par une réaction anaphylactique en cas d'urgence. Les besoins alimentaires particuliers des adolescents sont pris en considération.

Participants: adolescents entre 13 et 16 ans atteints d'allergies, d'asthme, de névrodermite ou d'intolérances alimentaires.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES.

Découvrez la plateforme INFO ATOPIE:
informations, conseils, témoignages.
www.laroche-posay.ch/infoatopie

QUAND LA PEAU ATTIRE L'ATTENTION.

La peau n'est pas seulement un organe sensoriel et une enveloppe protectrice. Elle nous permet aussi d'établir le contact avec notre entourage. C'est pourquoi il est important qu'en présence de maladies comme la névrodermite, notamment, les personnes touchées et leur entourage abordent le sujet. Nous avons soumis quelques mots clés à Hannes Lüthi, responsable des services spécialisés chez aha! Centre d'Allergie Suisse et pédagogue social qualifié.

TEXTE: PETRA BIFFIGER | PHOTO: OLIVER MENGE

STIGMATISATION

Lorsque l'apparence de la peau s'écarte de l'idéal de beauté général, la personne concernée est souvent considérée comme différente et malade aux yeux des autres. L'entourage prend de la distance, montre son dégoût. Les réactions peuvent aller de commentaires négatifs à une violence physique – chez les enfants scolarisés. De plus, beaucoup de personnes ne savent pas avec certitude si la maladie est contagieuse.

RÉACTIONS DES PERSONNES CONCERNÉES

Chaque personne concernée réagit différemment à une telle stigmatisation. Cela laisse certaines froides, d'autres se replient ou cherchent la reconnaissance qui leur manque parfois en se faisant remarquer par leur comportement. Bien sûr, cela dépend aussi de l'âge de l'individu touché et de la sévérité de sa maladie.

CONSÉQUENCES PSYCHOSOCIALES

La discrimination et l'exclusion dont les enfants sont victimes influent sur leur développement. L'intégration et l'acceptation sociales sont en effet décisives pour la construction de l'image de soi. Il est élémentaire d'aborder le sujet afin d'éviter de tels processus de stigmatisation.

STRATÉGIES POSSIBLES

Parallèlement à un bon traitement médical, il est essentiel de se pencher sur sa maladie, de travailler dessus, de l'accepter et d'impliquer l'entourage. La famille et les amis peuvent avant tout apporter un soutien au niveau émotionnel.

CONTRIBUTION D'AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

Nous proposons des prestations de conseil aux personnes concernées, mais aussi aux parents, partenaires et enseignants. Notre équipe de conseillers répond par e-mail ou par téléphone aux questions d'ordre médical et psychosocial. Des informations sur le sujet peuvent aussi être retrouvées dans diverses brochures. Au cours de formations, enfants et parents découvrent des aspects médicaux, psychologiques et pédagogiques importants, mais aussi des éléments essentiels liés aux soins et à la physiologie de la nutrition. Et nous proposons tous les printemps et étés des camps d'enfants aha!.

Hannes Lüthi a suivi une formation de pédagogue social et travaille chez aha! Centre d'allergie Suisse en tant que responsable des services spécialisés. Sa thèse de master était consacrée au thème de la «stigmatisation des élèves d'école primaire atteints de dermatite atopique».

OFFRES D'AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE.

En tant que centre de compétences dans les domaines des allergies, de la peau et de l'asthme, aha! Centre d'allergie Suisse propose aux personnes touchées et aux professionnels des informations, conseils et formations.

TEXTE & PHOTO: AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

OFFRES DESTINÉES AUX PERSONNES AFFECTÉES

▸ FORMATION SUR LA NÉVRODERMITE DESTINÉE AUX PARENTS
La névrodermite (dermatite atopique) est une maladie complexe. Dans 60% des cas, elle débute dans les premières années de vie, se développant à 5 ans au plus chez 86% des personnes touchées. Les petits patients ont besoin de beaucoup d'attention et de soins, ce qui met souvent les parents et les proches à rude épreuve.

Participants: mères et pères (si possible ensemble) et autres référents des enfants concernés entre 0 et 7 ans.

Contenu de la formation:
- apparition de la névrodermite, facteurs, éléments déclencheurs
- structure de la peau, soins de base et traitement local
- alimentation saine et adaptée en cas de névrodermite
- la névrodermite au quotidien: cercle vicieux des démangeaisons, troubles du sommeil, gestion du stress
- programme thérapeutique par étapes, méthodes thérapeutiques complémentaires, échange d'expériences, séance de questions-réponses.

Votre avis nous intéresse:
Nous tenons à adapter nos services aux besoins des personnes touchées. C'est pourquoi votre avis nous intéresse! Etes-vous prêt(e) à partager avec nous vos idées et suggestions ou même à collaborer à cet objectif? Nous recherchons des personnes touchées et des proches prêts à nous faire part de leurs expériences, à soumettre des idées de produit et à se tenir à disposition pour des entretiens avec les médias.

Contactez-nous par téléphone 031 359 90 00 ou par e-mail: info@aha.ch.

OFFRES DESTINÉES AUX PROFESSIONNELS

▸ COURS DESTINÉS AUX ENTREPRISES DE RESTAURATION
La Suisse compte 300 000 personnes touchées par une allergie ou une intolérance alimentaire. Le secteur de la restauration doit également se pencher de manière intensive sur le sujet pour répondre aux besoins des clients. Nous proposons aux professionnels de la restauration des cours sur ces sujets dans l'objectif de permettre aux collaborateurs en cuisine, au service et de la direction de parvenir à un niveau de sécurité plus élevé dans la gestion des clients concernés. Nous nous ferons un plaisir de venir dans votre établissement pour initier votre personnel au sujet des allergies et intolérances alimentaires et lui donner des conseils pour les achats, la préparation et la communication au sein de l'entreprise. Ce cours vous permettra d'améliorer la sécurité alimentaire pour les personnes concernées et ainsi la satisfaction de vos hôtes. Sur demande, la durée et le contenu des cours pourront être adaptés aux besoins individuels de l'établissement.

▸ CONFÉRENCES
Nous proposons différentes conférences sur les thèmes de la névrodermite, de l'asthme, des allergies et des intolérances (ex.: allergies au quotidien, gestion des allergies aux pollens, gestion des allergies et intolérances alimentaires). Les exposés sont conçus pour durer 60 à 90 minutes et sont p. ex. adaptés à des actions de promotion de la santé ou de prévention sanitaire en entreprise en général. Nous répondons bien entendu à vos besoins individuels. Cette offre vous intéresse? Dans ce cas, n'hésitez pas à nous contacter pour une réservation.

▸ CONSEIL AUX ENTREPRISES
En Suisse, trois millions de personnes sont touchées par une allergie ou une intolérance et ce chiffre ne cesse d'augmenter. Les organisations les plus diverses sont donc de plus en plus confrontées à la problématique des allergies, pour des raisons variées.
Nous proposons aux entreprises, aux établissements de formation, aux autorités et aux associations professionnelles des prestations de conseil adaptées sur mesure à leurs questions et défis spécifiques (ex.: élaboration de systèmes d'assurance de la qualité et de concepts pour protéger la santé au sein de l'entreprise, documentations scientifiques, recherches). Nous mettons notre vaste savoir-faire spécialisé et notre exceptionnel réseau de professionnels à votre disposition.

De plus amples informations sur nos offres de services et de conseil, les dates et les formulaires d'inscription sont disponibles sur notre site internet (www.aha.ch).

Notre secrétariat se fera également un plaisir de vous renseigner. Téléphone: 031 359 90 00
E-mail: info@aha.ch

www.rausch.ch
LE SECRET EN CAS DE PEAU ET CUIR CHEVELU HYPERSENSIBLE ET IRRITÉ
La LIGNE SENSITIVE hypoallergénique au pois de coeur de RAUSCH a été spécialement formulé pour la peau et les cheveux qui répond aux besoins des peaux et cuirs chevelus ultrasensibles, fragiles et irrités.
Testé contre les allergies, sans parfums, conservateurs, ni colorants.
RAUSCH
HERBAL COSMETICS FROM SWITZERLAND

CONNAÎTRE SES ALLERGIES FACILITE BEAUCOUP DE CHOSES.

Quand il était bébé, Florian présentait déjà sur tout le corps des éruptions cutanées qui le démangeaient. Il souffrait d'une importante névrodermite, forme extrême d'allergie de contact et d'allergie à des composants alimentaires absorbés avec le lait maternel. A partir de là, les allergies l'ont accompagné au quotidien. La maman de Florian, aujourd'hui âgé de six ans, nous raconte comment son fils gère tout cela.*

TEXTE: MIRIAM KOLLY | PHOTO: MÀD

Comment va Florian actuellement?
Globalement, il va bien. Il présente toujours des allergies de contact et alimentaires, mais certaines ont perdu en intensité. Nous ne pouvons pas dire catégoriquement si elles ont disparu ou si l'homéopathie a contribué à une amélioration. Toutefois, nous savons actuellement précisément à quels aliments il réagit et doit donc renoncer. Cela facilite beaucoup de choses.

Ses poussées de névrodermite sont-elles toujours aussi fortes?
L'application régulière de crème et le port de sous-vêtements anti-allergiques nous ont permis d'apaiser et de détendre sa peau. De plus, j'utilise une lessive spéciale et des produits de soin bien tolérés par la peau. Aujourd'hui, il a une très belle peau, mais elle reste sensible à cause de la névrodermite et certaines démangeaisons subsistent.

«LORS D'UNE CONFÉRENCE DE LA FONDATION AHA!, J'AI PRIS CONSCIENCE DU NOMBRE DE PERSONNES TOUCHÉES. CELA M'A DONNÉ DE LA FORCE.»

En quoi le quotidien de Florian est-il différent de celui d'un enfant de six ans «normal»?
Nous devons être très prudents face à tout ce qui est en rapport avec la nourriture. Lors d'une fête d'anniversaire, il ne peut tout simplement pas manger le même gâteau que les autres. Généralement, je lui fais un gâteau spécial. Il doit être très résolu et avoir toujours avec lui son kit d'urgence avec un antihistaminique, de la cortisone et une seringue d'adrénaline.

Comment parlez-vous avec lui de sa maladie? Comprend-il ce qu'il a?
Comme Florian a su parler et lire plus tôt que la moyenne, il a été aussi vite en mesure de comprendre ce que sa maladie signifie. Cela lui a permis de développer une grande prudence.

Comment lui expliquez-vous qu'il ne peut pas faire tout ce que les autres sont autorisés à faire?
Je lui ai dit que tout le monde n'est pas pareil. Il existe différentes maladies et allergies, certaines plus violentes, d'autres moins graves. Mais il a la chance de savoir ce à quoi il est allergique et de pouvoir éviter des réactions violentes en y renonçant.

Que dit-il de sa maladie?
Il est heureux d'avoir eu des allergies dès la naissance. Il a grandi avec et les a acceptées. Sa consolation: il renonce à des choses qu'il ne connaît absolument pas. Il dit souvent: «Peut-être que je n'aimerais absolument pas un aliment que je n'ai pas le droit de manger.»

Comment réagit votre entourage?
Tout le monde est informé dans notre entourage. Tous les autres enfants sont très attentifs. Ils savent qu'ils n'ont pas le droit de partager de la nourriture avec Florian.

Comment aha! Centre d'Allergie Suisse vous a-t-il aidé et vous aide-t-il encore?
J'ai assisté à une série de conférences de la Fondation aha! sur le thème de la névrodermite. J'ai alors pris conscience qu'il y avait de nombreux autres parents concernés. Cela m'a donné la force de ne pas abandonner et d'accepter les choses comme elles sont. De plus, nous utilisons beaucoup de produits qui sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Quelle est la chance que Florian puisse vivre un jour une vie sans troubles?
A l'exception de celle aux noix, les allergies de Florian peuvent disparaître. A ce jour, Florian peut déjà manger des choses auxquelles ils n'avaient pas le droit quand il avait trois ans. Il ne voudrait en particulier plus renoncer à la fondue au fromage.

*Nom modifié

OFFREZ DE LA QUALITÉ DE VIE.

Les allergies peuvent toucher tout le monde et apparaître à tout âge. Près de trois millions de personnes vivent en Suisse avec des allergies, de l'asthme, une névrodermite ou des intolérances et sont ainsi très fortement limitées.

La Fondation aha! aide les personnes touchées à bien faire face au quotidien et à améliorer leur qualité de vie en leur proposant des informations complètes, des conseils, des formations et des camps de vacances pour les enfants.

Vous pouvez soutenir notre travail en faisant un don. Merci!

Vous pouvez faire un don:

en ligne à l'adresse www.aha.ch (rubrique «Aidez-nous»)
en nous faisant parvenir un bulletin de versement: CP 30-11220-0
par e-banking: IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0
ou par SMS au 488, en précisant «aha allergies» (CHF 5.– par SMS).

BON

POUR UN ÉCHANTILLON GRATUIT!

Recevez un échantillon Excipial® Lotion à l'huile d'amande 10 ml personnel.

Valable dans votre pharmacie/ droguerie, dans la limite des stocks disponibles.

swiss made

Chaque peau a son histoire

Chaque peau a son histoire
Excipial® vous accompagne fidèlement tout au long de votre vie

Excipial® Lotion à l'huile d'amande

+ Contient de l'huile d'amande naturelle et de précieux lipides qui préservent la peau du dessèchement.
+ Soigne les peaux sensibles et sèches à très sèches.
+ Lotion soignante et bienfaisante pour une peau douce et souple.

NOUVEAU

Disponible en pharmacies et drogueries.
www.galderma-spirig.ch

Excipial® – la gamme de soins de haute qualité aussi individuelle que votre peau

EXCIPIAL®

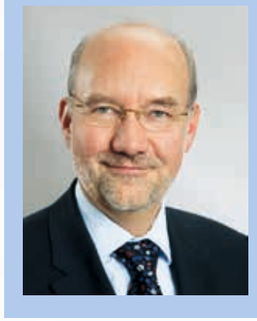
GALDERMA spirig

1409-EXCI-05

Annonce publicitaire

Une solution naturelle en cas de dermatite

D'innombrables personnes de tous âges souffrent de dermatite. Sanadermil® EctoinAcute et Sanadermil® EctoinCare, deux nouveaux produits sur le marché suisse destinés au soulagement et aux soins de la peau touchée par la dermatite, offrent une solution naturelle grâce à un principe actif issu de la nature: l'ectoïne.



Prof. Jean Krutmann, dermatologue et directeur de l'Institut Leibniz pour la recherche en médecine environnementale à Düsseldorf

Prof. Jean Krutmann a largement participé à la découverte et à l'élucidation des propriétés anti-inflammatoires et de protection cutanée de l'ectoïne. Au cours d'une interview, il explique comment Sanadermil® EctoinAcute peut aider vos patients souffrant de dermatite:

Qu'est-ce que l'ectoïne?

L'ectoïne est extraite de micro-organismes vivant dans des conditions environnementales extrêmes. Il s'agit d'un facteur naturel de protection cellulaire qui, grâce à ses propriétés de protection, favorise efficacement la santé de la peau humaine.

L'ectoïne capture des molécules d'eau et forme ainsi un hydrocomplexe. Au cours de nos propres recherches, nous avons pu montrer pour la première fois que l'ectoïne exerce un effet stabilisateur sur les membranes cellulaires.Par ce biais, les cascades de stress susceptibles d'avoir lieu dans la membrane cellulaire sous des impulsions externes sont inhibées ou évitées. Dans l'état actuel des connaissances, cet effet se confirme dans presque tous les types de cellules, y compris les cellules de la peau. Ainsi, l'ectoïne est en mesure de protéger la peau contre certaines maladies, d'exercer des propriétés anti-inflammatoires et de régénérer la peau irritée.

Comment agit l'ectoïne en cas de dermatite?

L'ectoïne montre toute une série de propriétés qui rendent son utilisation pertinente en cas de dermatite (eczéma). Ainsi, des effets anti-inflammatoires et des améliorations de la fonction barrière de la peau sont observés après une utilisation externe de l'ectoïne. La dermatite atopique étant caractérisée par des processus inflammatoires ainsi que des troubles de la fonction barrière de la peau, l'utilisation d'ectoïne est intéressante contre cette maladie cutanée fréquente.

Sanadermil® EctoinAcute et Sanadermil® EctoinCare à base d'ectoïne, principe actif naturel, sont vendus sans prescription dans votre pharmacie ou droguerie.

NOUVEAU

Soulagez la dermatite grâce à l'ectoïne naturelle

// **Renforce la barrière de la peau**
// **Soutient la régénération**
// **Protège la peau des facteurs de stress externes**

sans cortisone et sans conservant

Sanadermil® EctoinAcute
7% d'ectoïne // 30 ml Crème
Soulage les rougeurs et les démangeaisons cutanées en cas de dermatite

Sanadermil® EctoinCare
3.5% d'ectoïne // 50 ml Crème
Aide au soin et à la régénération de la peau entre les poussées dermatite

Vendu exclusivement dans votre pharmacie ou droguerie

Vifor Pharma Consumer Healthcare
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Kleenex soutient:

aha! Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Kleenex®
BRAND TISSUES

Bonjour!

je suis ton partenaire pendant la saison de rhume des foins

Déjà baisé aujourd'hui?

... aussi de Kleenex